

úvodník

téma měsíce: nespavost

Spánek a jeho poruchy 4

galerie preparátů

Bambi Bronchi 7

orgány čínské pentagramu

Hmat a dotyky 8

pro tělo i duši

Fyzický stres prospívá organismu 10

strava & metabolismus

Káva 12

víte, co jíte?

Aditiva – nebezpečná vymoženost dnešní doby 14

Joalis online

Blogujte s MUDr. Jonášem 15

Informační e-maily v novém hávu 15

co vás zajímá

Astma, nemoc mnoha tváří

Rozhovor s MUDr. Jonášem 16

MUDr. Jonáš radí

Kortikoidy a detoxikace 17

Chronická plicní obstrukce 17

aktuálně

Soutěžte s Bambi klubem 18

umění emocí

Strom, který nese všeuzdravující ovoce 19

aktuálně

Reklama na doplňky stravy 22

z deníku terapeuta

Volně dýchat 22

k zamyšlení

Sny 23

zdravé bydlení

Ložnice podle feng-šuej 24

soutěž

Soutěž s názvem „Smíchem ku zdraví“ se chýlí ke konci 25

za zdravím na zahrádce

Majoránka zahradní, meduňka lékařská 26

dobrou noc

Zabijáci spánku 27

slovníček pojmů

..... 28

zdravě & chutně

Fazolačka se zelím, těstoviny s lososem 28

vědomostní okénko

Sudoku 28

kalendář akcí

Připravované akce 29



**Bulletin informační
a celostní medicíny**

5/2012
září–říjen

Redakční rada

MUDr. Josef Jonáš
Ing. Vladimír Jelínek
Mgr. Marie Vilánková

Redakční zpracování

Mgr. Petra Kotková
p.kotkova@joalis.eu
tel. 602 681 495
Mgr. Alena Rašková
a.raskova@joalis.eu
tel. 602 694 295

Grafická úprava

Martina Hovorková

Vydavatel

Joalis s. r. o.
Orlická 2176/9
130 00 Praha 3
IČO 25408534
www.joalis.eu

Tisk

KR print s. r. o.
Vinohradská 1336/97
120 00 Praha 2

Distribuce v ČR

Economy Class Company s. r. o.
Na Výhledech 1234/8
100 00 Praha 10
www.ecclub.cz
eccpraha@joalis.cz
tel.: 274 781 415

Expediční centrum
U Řepické zastávky 1293
386 01 Strakonice
ecc@joalis.cz
tel.: 383 321 741

Evidován pod č. MK ČR E 14928

Foto na titulní straně a na str. 32
www.samphotostock.cz

Společnost Joalis s. r. o.
má certifikovaný systém řízení
kvality dle normy ISO 9001.

